

ОЖИДАЕТСЯ +37 С°



Не находитеcь
на улице
с 12:00 до 16:00



Выпивайте не менее
2,-2,5 литров в сутки:
чая, миниральной
негазированной воды,
подсоленной воды,
прохладительных
напитков



Носите светлую одежду
из натуральных тканей



Голову покрывать легким
хлопчатобумажным
головным убором



Выстраиать на кондиционерах
температуру не менее 23-27 С°
и не находится под ним во влажной одежде



Не пейте алкоголь
и меньше курите



Устраивать влажные обтирания
или принимать прохладный душ,
но с температурой воды не ниже 30 С°



Уменьшите физическую
активность



Глаза промывать слабым
раствором чая



Пейте лекарства только
по совету врача